

RED DE PARTICIPACIÓN DE ATLETAS MEXICANOS POR EL MUNDO TOWERRUNNING

 Edición
México

Enero-Febrero 2020

#CORREDORDELMES
Jessica Vélez

Visualízate
en el **DEPORTE**

ANÉCDOTA DE AMOR:
volviéndose a 
Enamorar del **RUNNING**

#MEXICANOS EN ACCIÓN

RUMBO A
PARÍS
2020

Mitos y realidades
de la **ACTIVIDAD FÍSICA**



WWW.TOWERRUNNINGMX.COM



CIRCUITO MEXICANO DE CARRERAS VERTICALES 2020



CONVOCATORIAS



E INSCRIPCIONES

EDITORIAL.....	4
#TU PROXIMO RETO.....	5
#MEXICANOS EN ACCION.....	6
#TORRE DEL MES.....	12
#PENSANDO EN GRANDE.....	16
#CORREDOR DEL MES.....	19
#ENTRENA INTELIGENTE.....	23
#CRONICA RUNNER.....	27
#RANKING INTERNACIONAL.....	33
#RANKING USA.....	35
#TOP 30 TORRE LATINO	36
#GUEST POST.....	38



Contacto

Tel Oficina (55) 4159 .1905

WhatsApp (55) 3435.9545

PRESIDENTE

M.en C. y C.P. Roberto Velázquez

VICEPRESIDENCIA

Lic. Martha Verdugo

TESORERO

C.P. Arturo Velázquez

COORDINADOR EDITORIAL

Carlos A. Franco Gonzalez

DISEÑO WEB

Lic. Guillermo Franco

DISEÑO GRAFICO

LD Y C.V Georgina Velazquez

NUTRIOLOGO

Lic. Alan Velásquez

MEDICINA DEPORTIVA

Dra. Blanca Luz Romero

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Mtra. Maria Teresa Peñaloza

COLABORADOR

Alejandro Boucabeille

LOGISTICA

Sr. Adrián Alguera y Jesús Alguera

ENTRENADORES OFICIALES

CDMX-Maria Elisa Pimentel/
Marcos Ortega

MTY- Elizabeth Esparza

Han pasado dos meses desde que el 2019 acabó y que manera de terminarlo. Teniendo a nuestros #Mexicanosenaccion rankeados entre los mejores del mundo, llevando a México a el primer lugar en el Ranking internacional. Un paso más alto a la cima de lograr que el Towerrunning mexicano esté más cerca de su auge y reconocimiento.

Quiero agradecer a todos los que hacen posible este resultado pero principalmente a cada uno de ustedes Towerrunners por esforzarse cada día más, en subir todos los edificios del circuito mexicano y dar su mejor rendimiento en asistir a las competencias internacionales.

Al momento en que ustedes estén leyendo esto será marzo del 2020, habremos inaugurado el circuito mexicano con la sexta edición de Torre Latino y espero todos comiencen de la mejor manera y siempre con su mayor esfuerzo.

Atte: Roberto Velázquez





2ª Carrera TOWERRUNNING

UVM | CAMPUS
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES CHAPULTEPEC

2 subidas

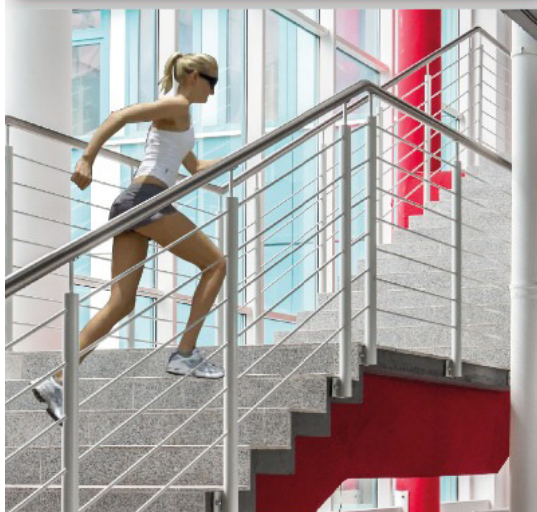
1 bajada

domingo
24
mayo

31 
pisos

654 
escalones

**ABIERTA A TODOS LOS
RUNNERS DE MÉXICO**



2020 
**TOWERRUNNING
MEXICO**

**Carrera del Circuito
Nacional e Internacional
de Towerrunning**
con valor de 40 puntos en ambos circuitos

INSCRIPCIONES



Síguenos en:

TowerrunningMX



Por Carlos A. Franco G

El cronómetro partió de cero este 2020 y poco a poco sus segundos fueron avanzando, nos preparamos, lo vivimos, respiramos, pero más importante nuestro orgullo y amor por el Towerrunning cada año fue creciendo y le sumamos un triunfo más como la noticia de que México logró el primer lugar en el Ranking Internacional en 2019. Pero eso es historia, lo de este año es llegar más lejos y mantener ese puesto, gracias a todos, los Towerrunners, a nuestros #MEXICANOS EN ACCIÓN porque cada competencia, siguen dando su mejor esfuerzo y dejan un pedacito de su corazón en cada torre y en cada escalón sus ganas de ser mejor.

Comenzando el año del 25 al 26 de enero, nosotros, #MEXICANOS EN ACCIÓN: Beto Montañez, Brasília Hernández, Roberto Velázquez, Alejandra Sánchez y Arturo Velázquez se dieron una tarea, conquistar ambas competencias, demostrar que el Towerrunning mexicano, tiene presencia a donde quiera que vaya con su primera participación en Bid D Climb, Dallas, USA. Donde Roberto Velázquez obtuvo con un tiempo de 9:56 el segundo lugar mientras que de manera consecutiva Ale, Beto, Arturo obtuvieron los puestos 17, 18, 19 dentro de los 20 mejores. Donde de seguro también nuestra #mexicanaenaccion Brasília Hernández se llevó una increíble experiencia al competir y no se rendirá para en sus siguientes participaciones alcanzar el pódium.

Para el desafío del 26 de enero nuestros 5 #MEXICANOS EN ACCIÓN en la carrera Step Up for the kids en Chicago, Illinois, USA, donde los 80 pisos y los 1643 escalones fueron recorridos por nuestro equipo mexicano, resaltando, principalmente la participación de Roberto Velázquez que obtuvo la 5ta posición de la competencia con un tiempo de 11:40 segundos. Sin duda nuestro equipo mexicano dio su mejor esfuerzo y en las siguientes competencias los veremos subiendo más y más a los pódiums internacionales.



Síguenos en: **TowerrunningMX**    

Para febrero el equipo mexicano esta vez conformado por Elisa López, Roberto Velázquez, Lizzie Aguilar, “La leyenda” Ignacio Manrique, Lilia López, Minerva Hernández, Arturo Velázquez y Alejandra Sánchez participaron Scale the Strat en Las Vegas, un desafío a 350 mts de altura, con 108 pisos y 1445 escalones para el resplandor de la cima de esta torre.

Dando como resultado en la primera posición a Alexis Trujillo con excelente tiempo de 6:46 minutos y en la posición 9 a Roberto Velázquez con un tiempo de 8:48 min como los más destacados en la competencia mientras la demás parte del equipo mexicano figuraron dentro de los 60 lugares de 781 corredores. Como siempre, lo que importa no es ganar, si no dejar lo mejor de ti en cada carrera y dar tu mejor esfuerzo y sabemos que en cualquier carrera del circuito internacional donde participe un mexicano, esa carrera puede significar 2 cosas o un pódium seguro o que ese mexicano siempre tratara de dar su mejor esfuerzo, subiendo cada escalón con el corazón para poner el nombre de México en alto.

Deseándoles con todo el corazón a nuestros #MEXICANOS EN ACCIÓN lo mejor en Francia 2020 y esperando que logren como siempre excelentes resultados



TREK UP THE TOWER 2020

Por Ignacio Manrique

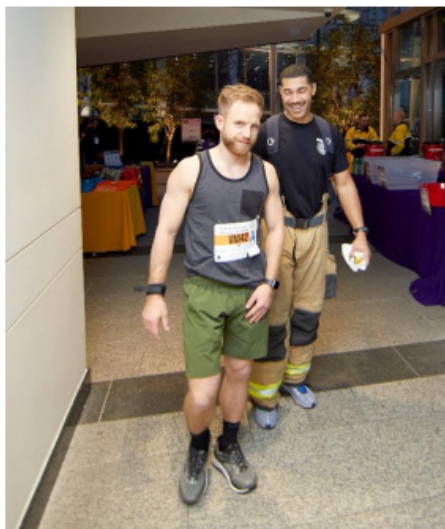
Es increíble la cantidad de carreras verticales que se tienen en Estados Unidos semana tras semana. En esta ocasión el lugar de la aventura es Omaha en el estado de Nebraska y el evento que retó para enfrentar se denominó el Trek Up the Tower, el cual consistió en subir un edificio de 40 pisos y 870 escalones en Sprint y en Milla Vertical, la Torre es la First National Tower en la calle de Dodge en el centro de Omaha.

De acuerdo con los antecedentes climáticos estadísticos del lugar de esta bella ciudad denominada como Big "O", los días de más baja temperatura se presentan en la segunda semana de enero y la cita del desafío es la segunda semana de febrero desde ya varios años atrás. Para desgracia de los competidores aztecas que representaron en esta ocasión a Towerrunning México, la temperatura de la ciudad desde el 13 de febrero del 2020 se encontraba en -13°C , lo cual literalmente congelaba las mandíbulas y varias partes corporales más.

La torre es un lugar que en la cotidianidad son oficinas administrativas de un banco y en el evento se transforma en un verdadero circuito vertical de competencia ambientado por patrocinadores, animadores, voluntarios, DJ's, organizadores, etc.



Debbie Marshall Officer, Jason Larson y Joshua Duncan



Ben Small

conservaba de recuerdo.

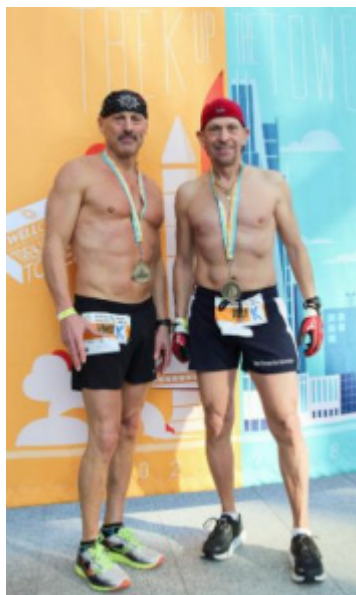
El día del evento por la mañana, la cita fue a las 6:45 de la mañana y la zona de guardarropa con la de entrega de números y salida del competidor se encontraban plenamente identificadas. La temperatura exterior el día del evento 15 de febrero se encontraba en -7°C .

Con tu respectivo número de salida y tu brazalete de chip de monitoreo en la mano derecha, estabas listo para la competencia, cabe destacar que si solo participabas en el Sprint, únicamente se te asignaba un número con la letra A y un solo brazalete, y en el caso de participar en la Milla Vertical se requería subir $10 \frac{1}{3}$ veces el edificio, por lo tanto en cada subida se te agregaba sobre la letra principal una calcomanía con la letra siguiente del abecedario y así mismo devolvías el brazalete con chip A. Se asignaba calcomanía B y en el intercambio del A, recibías brazalete B y así sucesivamente hasta completar la vuelta 10 que correspondía a la letra J, en el siguiente y último "tercio de vuelta" se asignaba la letra K y el brazalete con chip k, el cual el competidor lo

Se realizó un recorrido de 10.3 vueltas de 40 pisos que en conjunto sumaron 417 pisos de aventura, en cuyo circuito, encontrabas en tu recorrido competidores a rebasar y otro que hacían lo mismo contigo, una fiesta de gente apoyando y auxiliando al atleta

Dentro las particularidades del evento, se tuvo la oportunidad de compartir escalones con dos grandes atletas: Robert J. Borer y Mark Adamson que recorrieron el inmueble no solamente una milla sino prefirieron hacer 2 millas, ya se comentó lo relacionado a la temperatura de la ciudad y aun con eso ellos subieron así:





Robert J. Borer y Mark Adamson

Entre los competidores elite que se encontraban en la contienda estaban Jason Larson, Joshua Duncan, Debbie Marshall Officer, David García, Zivadin Zivkovic, por supuesto los locales Robert J. Borer y Mark Adamson, Ben Smail y Michael Dermody, entre otros.

Evento en el que paralelamente, en la celebración se intentó aprender a bailar y a saltar de mejor forma con el ejemplo de los campeones Jason Larson y Debbie Marshall Officer.

FOTOS SALTOS Y BAILE

Una vez más la bendición de haber estado y competido en esta torre nos permitió dejar huella en un estado más de la unión americana, representando digna y orgullosamente a **Towerrunning México**, tanto Ignacio como Daniel Manrique, padre e hijo, amigos y aventureros.



Luz en la escalera y ojos para verla.....Ignacio Manrique.

#TORREDELMES

Stratosphere Las Vegas

El hotel de la Stratosphere en Las Vegas, Nevada. Su atracción principal es la torre estratosférica con una altura de 350 metros, considerada como una de las estructuras no colgantes más altas de Nevada. La segunda estructura no-colgante al oeste del Río Misisipi más alta de los Estados Unidos.

Datos

Edición de carrera: 12

Fecha de carrera: 23 de febrero 2020

Altura total: 350 mts

Escaleras: 1445

Pisos: 108



Torre LatinoAmericana 6° Edición

Por Carlos A. Franco G

El 07 de marzo de 2015 inició un desafío; La **primera competencia** en Torre Latinoamericana, el reto consistía en superar a una de las torres más simbólicas y inmensas de la Ciudad de México, lograr superar los 42 pisos y 720 escalones en el menor tiempo posible, luchando contra el agotamiento físico y la altura pues como sabemos en el Towerrunning es un deporte de alto rendimiento donde agotamiento físico se puede hacer presente en la competencia al estar de la mano con la presión del aire al subir grandes alturas.

¿Pero qué sucedió en la primera carrera de Towerrunning en Torre Latinoamericana?

Se presentaron más de 500 corredores donde dentro de ellos figuraban 20 corredores de élite internacional de países como República Checa, Eslovaquia, Alemania, Estados Unidos, Colombia e Italia y por parte de México 10 corredores con categoría élite.

Donde el primer lugar en categoría Libre varonil fue Juan Pablo Rangel de Colombia haciendo un tiempo de 03:32 minutos y Libre femenil con la mexicana Ericka Cano Gómez 05:16 minutos.



Pero más que los tiempos y los ganadores el desafío iba comenzando pues abrió las puertas del Towerrunning en México, ya que Torre Latino fue el primer escalón y lo ha sido para dar comienzo al circuito de Towerrunning en México.

En el **segundo capítulo** de Torre Latino, celebrado el 3 de marzo del 2016 donde participaron alrededor de 650 atletas alto nivel de Alemania, Estados Unidos y Colombia, y otros competidores de España, India, Japón, Francia y de toda la República Mexicana. Además se reunieron atletas de diferentes disciplinas deportivas como corredores de 5, 10, 21K, Maratón, Ultramaratón, Ciclistas, practicantes de Cross Fit, Spartan Race, Luchadores, Boxeadores se reunieron para vivir la experiencia del Towerrunning. Donde el ganador fue el colombiano Frank Nicolás Carreño que registró un tiempo de 03.42 minutos sin superar el récord de la edición anterior.

Uno de los datos a mencionar en esta edición es que la Federación de Towerrunning México introdujo un sistema de tiempos que trabaja con fotoceldas, este sistema es único en México y de los más utilizados en este tipo de carreras de ascenso en el continente Europeo ya que permite a los organizadores tener los resultados en un menor tiempo y mayor precisión.



En la **3ra edición** llevado a cabo el 5 de marzo del 2017 en la historia de la carrera en Torre Latino la participación de los corredores nacionales e internacionales estuvieron presentes, volviendo a ganar la categoría libre varonil el colombiano Frank Nicolás Carreño 03:22 minutos, mejorando su tiempo de la edición anterior y rompiendo el récord de Juan Pablo Rangel en la primera competencia que fue de 03:32 minutos, otro récord que se perdió de la primera carrera en la categoría Libre femenil fue el de Ericka Cano Gómez que obtuvo un tiempo de 05:16 minutos al ser superada por Maria Elisa Lopez Pimentel con un tiempo de 05:10 minutos.

Pasando brevemente a la **4ta edición** que por esa ocasión cambio de fecha a el 3 de junio del 2018 donde en esta competencia el colombiano Frank Nicolás Carreño conquistó por tercera ocasión la Torre Latinoamericana con un tiempo de 03:32 minutos. Donde veríamos en esta ocasión la aparición de Alexis Trujillo figurando en el tercer lugar de esta competencia con un tiempo de 03:42 minutos.

En la libre femenil encontraríamos como primer lugar a Rocio Carrera Clemente con un tiempo de 04:41 minutos rompiendo record en la categoría libre Femenil, teniendo como segundo lugar a la Estadounidense Cindy Harris con un tiempo 04:54 minutos y la aparición en el tercer lugar de Janeth Rodriguez Alanis con un tiempo de 05:10 minutos.



Recuerden esas posiciones en el podium pues para la **5ta edición** regresando a el mes donde originalmente se celebraba, marzo, a 10 días de este, se celebró el desafío en Torre Latino donde en la victoria en categoría Libre varonil fue por cuarta vez consecutiva de el Colombiano Frank Carreño que obtuvo 03:17 minutos y el segundo lugar fue para Alexis Trujillo que logró un tiempo de 03:29 minutos, superando su tiempo de la edición pasada con el que obtuvo un tercer lugar.

Pasando a la categoría Libre femenil en la 5ta edición del desafío en Torre Latino, el primer lugar fue para Rocío Carrera Clemente, que rompió su récord de la edición pasada haciendo en esta un total de 04:28 minutos y en el segundo Janeth Rodriguez subiendo de posición en el podium con un tiempo de 04:52 a comparación que el de la edición pasada dejando en tercer lugar a Cindy Harris que logró un tiempo de 04:53 minutos.

El 1ro de marzo del 2020 se llevará a cabo la **6ta edición** del desafío en Torre Latino y la primera competencia del circuito mexicano de Towerrunning México. Donde esperamos mejores resultados para el equipo mexicano y ¿Por qué no un primer lugar para Alexis Trujillo y Janeth Rodriguez? o que tal y llevarnos la sorpresa de algún corredor nuevo en primer lugar. Te invitamos a ser testigo de esta historia que se sigue escribiendo, tanto para Torre Latino y el Towerrunning Mexicano.



TÉCNICA DE VISUALIZACIÓN EN EL DEPORTE



La visualización es una forma de simulación. Es parecida a una experiencia sensorial pero que ocurre en la mente e implica a todos los sentidos para hacer la imagen más real: el sentido del olfato, táctil, auditivo.

Esta técnica es adecuada para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, favorecer la recuperación de una enfermedad o lesión, coordinar el trabajo en grupo, superar el temor al fracaso, así como para aprender y perfeccionar acciones técnicas

Esta técnica sirve en el deporte para la:

- Mejora la concentración.
- Creación de confianza.
- Control de respuestas emocionales.
- Entrenamiento de destrezas deportivas (técnica)
- Entrenamiento de la estrategia
- Afrontamiento de dolor y lesiones

El entrenamiento psicológico de la visualización de un deportista, al igual que el físico, conlleva procesos, tiempo, preparación, habilidades, repeticiones, aprendizaje, ejecución y evaluación ya que son procesos psicológicos que se adaptan a un contexto de acuerdo a las situaciones específicas de los participantes.

Las ventajas de la visualización en el deporte es: reducir la ansiedad, aumento de la autoconfianza, mayor concentración y mayor control de las respuestas emocionales

En los atletas de Towerrunning primeramente se les fue enseñando esta técnica a través de visualizar aspectos en general, situaciones de la vida diaria, a medida que íbamos avanzando en la sesiones en los entrenamientos sobre esta técnica empezamos a trabajar en los entrenamientos sobre aspectos que podrían pasar en las competencias (salidas a destiempo, cansancio, dolores, lesiones, desconcentraciones, entrenamiento de limitantes que se tengan en los eventos, planeación de estrategias).



MTRA. MARIA TERESA PEÑALOZA CORONA
MAESTRA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y
ACTIVIDAD FISICA

e-mail: psico.nutri.deporte@gmail.com

FUNCTIONAL ELITE FITNESS



TOWERRUNNING
MEXICO

Único centro especializado de Towerrunning

- Entrenamiento Funcional
- Lift Training
- Intensity
- Box
- MMA
- Muay Thai
- Carrera Vertical/ Towerrunning
- Extasis Dance
- Kids Boxing
- Zumba Kids
- Adultos Fit



CONTAMOS CON

- ENTRENADORES CERTIFICADOS
- Nutriólogo
- Fisioterapia
- Regaderas
- Vestidores c/lockers



Promoción vacacional estudiantil

De 13 a 18 años

Niños de 6 a 12 años gratis en la inscripción de un estudiante o adulto



Incluye todo:

- * Sesión de Nutriólogo
- * Sesión de Fisioterapia
- * Todas las clases en todos los horarios

Costo: \$600 o 2 X \$1000



Viernes y Sábado Maratón de Éxtasis Dance

(Zumba) 2 Hrs. X \$50 de 19:30-21:30



Contacto. 55-4473-8541 / 55-2897-6713



Functionalelitefitness



Dr. Mariano Azuela # 228 Col. Santa María la Rivera

En este deporte existe poca información documentada sobre como entrenar, de que manera o hacia donde dirigirte en cuestión de el ascenso de escaleras y la experiencia que nos ha dejado subir varias torres por el mundo, nos da la oportunidad de ofrecer diferentes entrenamientos enfocados a Towerrunning. Ya que no hay mejor manera de hacerlo que investigando, aprendiente y actualizándose en todas las áreas del deporte para obtener mejores resultados.

Contamos con entrenadores especializados en el desarrollo de las capacidades específicas para los atletas que practican este deporte o cualquier persona que desee iniciar en el y mejorar sus tiempo en ascensos verticales; en Functional Elite Fitness nuestras clases son multinivel y cada miembro podrá sacar su mejor versión en cada sesión y potencializar su rendimiento.

Las modalidades de entrenamiento enfocadas para el logro de estos objetivos son: #Entrenamiento Funcional #Lift Training #Intensity

Los esperamos para poner sus #Cuerposallimite y donde

#Laverdaderahistoriacomienzaahora.

Jessica Vélez la novata que conquistara esta año

Por Carlos A. Franco G

Comenzamos 2020, con actitud nueva, con ganas de subir cada día más alto y demostrarlo, con más ganas de seguir adelante en cada escalera, en cada paso que vamos, así que en esta, la primera edición del año del boletín de Towerrunning México la corredora del mes será una Towerrunner joven, nombrada en 2019 por la Federación de **Towerrunning** México como la novata del año, ella es Jessica Vélez Gutiérrez.



Jessica es una joven atleta de apenas 29 años que ha causado gran expectativa y sorpresa en el **Towerrunning**, ella tiene un historial anteriormente en el mundo del atletismo de la misma manera es instructora de gimnasio y ahora es una corredora destacada en el **Towerrunning**.

Inició en el **Towerrunning** por invitación de un amigo, participó en la carrera de Torre Latino de 2016, sin técnica anticipada ella se lanzó a recorrer los escalones de la latino y así consiguió el 6to lugar en su primera participación lo que la inspiró para dar aún más en la carrera de WTC en la que consiguió el 3er lugar, después de conquistar e involucrarse aún más en el mundo del Towerrunning decidió suspender sus participaciones debido a que fue mamá.

Tras dejar las competencias por un año completo retomó el **Towerrunning** y en agosto de 2019, siendo para ella la carrera más representativa y sin expectativas ante el circuito de Tlaxcala conquistó el podio quedando en primer lugar, la cual es de reconocer ya que es un circuito muy complejo. Ella es una participante que entrena diariamente ya sea en la calle, en el gimnasio o los entrenamientos que llevan a cabo en la comunidad **Towerrunning**.

Todos contamos con una motivación que nos impulsa a sacar lo mejor de nosotros, ella nos cuenta que una de sus ejemplo a seguir es la corredora Elisa, que en cada carrera da lo mejor de ella y es para Jessica un ejemplo a seguir, de igual manera admira profundamente a Susy, ejemplo internacional por la historia conmovedora de su vida, su edad y ser mamá, una mujer guerrera que a ella impulsa y toma como modelo a seguir para conseguir lo que quiere.

El deporte la enamoro por que combina, resistencia y fuerza es un reto demandante, que a ella le gusta sentir y crecer en él, con esfuerzo en poco tiempo se ha convertido en la novata del año que no esperaba tener, este deporte ha sido para ella “oportunidad de llegar lejos, me reta a dar todo de mi” nos comparte la joven madre.

Para ella el ambiente de Towerrunning es agradable “se siente como familia en Tower, existe una competencia interna pero vale más el compañerismo y no la rivalidad” expresó la atleta. Jessica cuenta con el apoyo de su familia y su pareja que no dejan de apoyarla y alentarla para conseguir peldaño a peldaño un lugar en el podium. Pues posee una mentalidad ganadora y quiere conseguir ser la número uno, principalmente por ella y por todas esas personas que son el motor de su vida.

Su meta este año es conquistar Shangai, China y ser una mexicana en acción para así realizar un sueño más, para ella una fuerte pensamiento que la inspira y nos comparte es que “no existe un limite, piensa en lo que superó, si quieres algo aferrate y ante ponte a todo lo que te dicen que no, abrazar a tu sueño.”

Por último como es costumbre en esta sección de corredor del mes manda un mensaje a nuestros lectores “ No suelten su sueño, mucha gente te dirá que no puedes, con perseverancia, constancia y trabajo duro lo conseguirán. Anímense a probar **Towerrunning**”

Así es Jessica Vélez, corredora novata, futura promesa del **Towerrunning** mexicano pero sobre todo es fuerte e imparable y este 2020 las escaleras no le verán las suelas y en ningún escalon se quedaron sus sueños, pues este año, en las escaleras se dirá, cuidado que rápidamente se acerca Jessica Vélez y va por todo.





sb *suplemento* **power**

#TuFuerzaEnMovimiento



11 SUPLEMENTOS EN 1 4 CÁPSULAS AL DÍA

SIN QUÍMICOS Y SIN CONSERVADORES

100 % NATURAL

AMORTIGUA EL IMPACTO DE ESTRÉS DURANTE ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS

RETRASA LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO

REGULA EL CICLO DEL SUEÑO ACELERA EL METABOLISMO REFUERZA SISTEMA INMUNE

DESINTOXICA EL CUERPO NUTRE AL ORGANISMO

PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES NO ES UN MEDICAMENTO

RECUPERACIÓN MUSCULAR ACCELERADA POST ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA

CUIDA, MANTIENE Y PREVIENE LESIONES EN ARTICULACIONES

SU EFICACIA CONSISTE EN LA COMBINACIÓN DE TODOS LOS INGREDIENTES,
CREANDO UNA SINERGIÁ QUE HACE QUE LOS EFECTOS DE CADA COMPUESTO SE POTENCIALICEN.

#TUFUERZAENMOVIMIENTO

Mitos y realidades de la actividad física



Es suficiente hacer ejercicio una o dos veces a la semana

Mito

A pesar de que es un mito muy extendido, es falso que una o dos sesiones de ejercicio por semana sean suficientes para notar algún tipo de beneficio. Son necesarios al menos tres días de ejercicio a la semana de forma estructurada.

Asimismo, por otro lado, lo ideal es realizar algún tipo de ejercicio a diario: la actividad física diaria es necesaria para mantener un nivel óptimo de salud, y por el contrario el sedentarismo ha demostrado ser perjudicial y contrarrestar los beneficios del ejercicio.

El mejor momento para realizar ejercicio es por la mañana. De nuevo, este es un mito muy extendido, aunque en esta ocasión se trata de una “verdad a medias”: el mejor momento para hacer ejercicio es aquel en el cual se pueda realizar de forma consciente y pueda convertirse en un hábito. Es indiferente el momento del día, ya sea mañana, tarde o noche.

Aunque, por otro lado, existen estudios que sugieren que realizar ejercicio físico a primera hora de la mañana puede ser más efectivo a la hora de perder peso.

La grasa puede convertirse en músculo

Mito

Fisiológicamente hablando, la naturaleza es incapaz de convertir la grasa en músculo. Se trata de dos tipos de tejidos completamente diferentes, y cuya formación y destrucción también es diferente. Uno no puede convertirse en el otro.

Asimismo, cada tipo de tejido se encuentra en un lugar determinado del organismo: la grasa o tejido adiposo está bajo la piel y entre los músculos, incluso recubriendo los órganos internos; por su parte el tejido muscular se encuentra en todo el cuerpo.

Finalmente, aunque la mejor forma de reducir tejido graso es llevar a cabo una alimentación saludable, existen estudios que afirman que el levantamiento de pesas -destinado a construir y aumentar el tejido muscular- también es una buena forma de reducir grasa



corporal, al menos a nivel abdominal.

Los rompecabezas y juegos similares son la mejor opción para llevar a cabo un “entrenamiento cerebral”

Mito

Aunque el Brain Training ha adquirido una gran popularidad durante los últimos años, la realidad es que realizar ejercicio físico sin más es suficiente para mejorar las habilidades cognitivas, según los últimos estudios. De hecho, se ha llegado a afirmar que el deporte es clave para la plasticidad cerebral.

Asimismo, recientemente varios estudios han afirmado que el ejercicio físico aeróbico -caminar, correr o hacer bicicleta- es la mejor opción para proteger el cerebro y prevenir el Alzheimer.

Realizar ejercicio es la mejor forma de perder peso

Mito

Si el objetivo por el cual se realiza ejercicio físico es intentar perder peso, sin llevar a cabo cambios en los hábitos de vida, se puede caer en un error.

La realidad es que, según los últimos estudios, los cambios en los hábitos alimenticios o en la dieta son realmente los que logran dicha pérdida de peso. Realizar ejercicio sin variar la alimentación es inútil si lo que se busca es la pérdida de peso o de tejido graso.

Para marcar y tonificar abdominales, hay que hacer ejercicios abdominales. Aunque se trata de un mito muy extendido, de nuevo es falso: la pérdida de grasa localizada no existe, y ejercitar determinados músculos no implicará quemar la grasa que los recubre. Ni a nivel abdominal ni en ninguna otra localización del organismo.

La pérdida de peso es un término global, y la oxidación de grasa conseguida con una buena alimentación se produce a nivel de todo el organismo, de forma simultánea.

Por otro lado, realizar los típicos ejercicios abdominales centrados en dicho músculo es otro error si lo que se busca es tonificar ese músculo. La realidad es que realizar ejercicios más generales que impliquen a otros grupos musculares, incluyendo aquellos ejercicios de estabilización, como las denominadas "planchas abdominales".

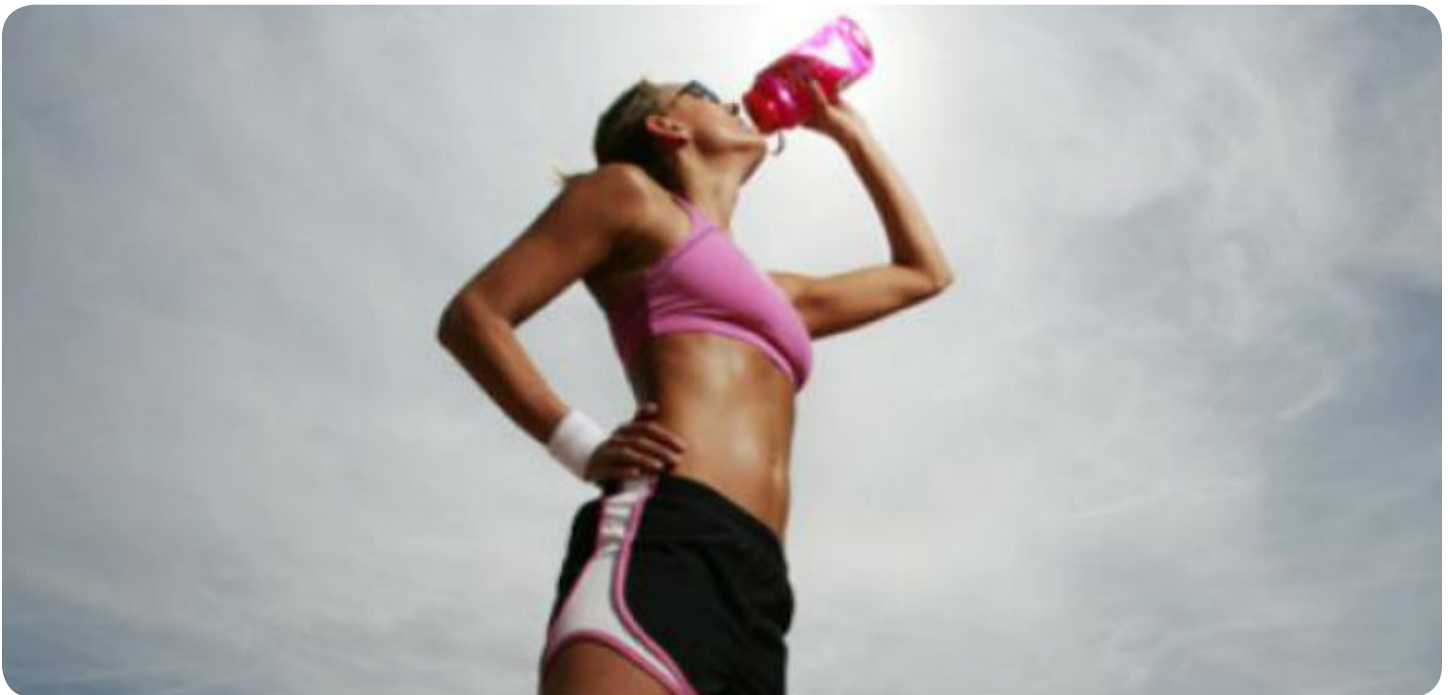


Las bebidas deportivas son una buena opción para rehidratarse

Aunque el marketing alimentario afirma que una bebida deportiva es mejor que el agua para la rehidratación, la realidad es que estas bebidas son una fuente de azúcar y agua.

En su lugar, se recomienda usar tan solo agua para la rehidratación, y usar alimentos con alto contenido proteico tras un entrenamiento, ya que las proteínas ayudan al crecimiento muscular o en su defecto dependiendo la actividad física realizada, tiempo de duración y el medio ambiente en que se realiza una de las bebidas importantes es el suero, para recuperar el equilibrio hidro-electrolítico perdido durante dicha actividad.

Dudas/Preguntas.
Contáctame!



Dra. Blanca Luz Romero Silva
Doctorante en Investigación en
Ciencias del Deporte

Médico del Deporte

Como re-descubrí el amor al correr y mi primera competencia en Towerrunning

Dedicado a Greg Feazell

„If it doesn't challenge you, it doesn't change you.“
Fred Devito

“No Pain, no gain.”

„As you think, so shall you become.“
Bruce Lee

Por Alejandro Laurent Boucabeille Ruiz

Desde que recuerdo me gustaba el movimiento. Caminaba, exploraba y experimentaba con mi cuerpo. No me recuerdo cuando corrí por primera vez. La primera vez. Lo que si recuerdo es que el sentir esa velocidad, aunque de niño habrá sido relativamente poca, me fascinaba. Sentir mi cuerpo en movimiento, los músculos, las piernas y como todo mi cuerpo vibraba y se movía rápidamente. Aunque después tal vez me cansaba, lo recuerdo positivamente. El corazón me latía mas rápido y tenía menos oxígeno. Obvio que en esa época no razonaba sobre mi cuerpo biológico, aun así, era una sensación rica. Correr, cansarme y de nuevo correr. Tenía un sentimiento de libertad. Podía dejar el mundo atrás, mis problemas, mis emociones, mis ansiedades y todo lo que no quería o no me gustaba. Era movimiento, como la vida. Más tarde, por diferentes grandes lecciones de la vida, comencé a ejercitarme más. Siempre me impresionaban los físicamente fuertes, los hábiles y los que tenían mucha condición y un excelente físico. Hasta más tarde vendría lo mental. Desde chiquito quería ser como mi tío Ángel. Le decían “El güero”, pues tenía una piel clara y era alto y ejercitaba siempre en el gimnasio. Vivía una vida físicamente sana y diferente. Se le veía, su físico, su energía, su habilidad y flexibilidad. Era un atleta, pues también se alimentaba correctamente. No sé, pero por algo, me atraía y yo quería ser igual. Como el, como mi primer ídolo. A parte de Lion-O, que unos decían, que era menos real. Para mí era tan real como mi tío musculoso a la Popeye, tanto que tenía la espada y en mi pequeño mundo me sentía el mismo.

Probablemente sentía esa conexión – porque mi subconsciente trabajaba y ansiaba ser tan fuerte. Pues así podría enfrentar mejor mis problemas de la época, que eran bastantes para un hombrecito como yo. El camino fue largo, practicaba algunos deportes, pero realmente estaba perdido, pues no profundizaba en ninguno y de hecho no los practicaba con disci-

plina y consecuencia. Karate, Futbol, Natación, Judo, Futbol, esquí y muchos más. Pues cada vez estoy más convencido de que por parte eres lo que recibiste y si nunca recibiste un cierto valor en específico, algo, cuesta más desarrollarlo pues nunca lo obtuviste.

Después a los 8 años de edad que regrese a vivir a Acapulco, como que por primera vez, redescubrí el futbol. No era bueno y los niños del vecindario, mis vecinos, mis camaradas y compinches, se burlaban de mí, pues parecía tener dos pies izquierdos. Era obvio, tenía realmente poca practica ni interés. Ninguno de mis padres o tíos, parte del descuido, me introdujeron a un deporte. Por lo tanto, fue a partir de ahí, que me empezó a interesar, más por defenderme y no ser la burla del barrio. La mayor parte de ellos se la pasaba la gran parte del día en la calle y eran buenos y habilidosos jugadores de Street soccer. Hasta más tarde, pasando por diferentes etapas, quise ser futbolista. Solo que las tragedias de mi vida joven, así las interpretaba hasta hace poco, me habían causado mucho miedo, ansiedad y como tenía un autoestima que se encontraba más abajo del sótano, no me atreví de ir al entrenamiento oficial en Austria que me había invitado el equipo local que tenía una academia de futbol y que al mismo tiempo te invitaba a realizar la preparatoria con ellos. Lo mismo me había pasado años anterior con el tenis. Después de que mi padre, en unas vacaciones en Francia, nos había introducido a ese bello deporte a mi hermana mayor y a mí, quisimos seguir.

Era bueno, decía mi coach y después de un tiempo se le sugirió a mis padres que me entrene el mejor entrenador local. Entrenaba y jugaba. Pero el obstáculo era otra vez mi autoestima. Pues lo veía como le gritaba a sus jóvenes que entrenaban con él y eso me dio mucho miedo. No había desarrollado la fortaleza y seguridad interna. Me cerré y perdí mi interés por ese bello deporte. Y eso que Agassi y después algo Pete Sampras y Thomas Muster eran mis ídolos. Tenía nuevas luces a las que seguir. Yo quería ser como ellos. Me impresionaban su fuerza, su dedicación y tenían algo de “cool”. Yo quería pertenecer. Buscaba identidad, un grupo al que mirar y a los que idealizaba.

Como vemos, no solo en el mundo laboral o profesional si no también en lo personal y en el mundo del deporte el crecimiento personal es fundamental. Nada va sin un buen autoestima y trabajo personal. O pudiéramos decir limpieza emocional. Después de probar diferentes deportes y al mismo tiempo ir creando mi personalidad (o árbol de vida), como decía el famoso escritor alemán Johann Wolfgang Goethe en el siglo XVIII, entre los tantos países, más de veinte en 4 continentes, las diferentes ciudades en las que viví, viajes a 87 países, estaciones profesionales y de búsqueda personal como un Ulises, entrenando lo más que podía, participando en maratones como el de la Ciudad de México en 2007, el de Viena, la capital de Austria, en 2008, el clásico de Maratón a Atenas (por este esta nombrado “Maratón”, una pequeña ciudad histórica en Grecia) en 2009 (durante mi año en

Helas, en donde también estude) y 2014 en Bruselas, Bélgica pero también en otras carreras, me había perdido para empezar a encontrarme. A completar el rompecabezas, unir las diferentes piezas. Dejar la vida fragmentada y neurótica para llegar a ser mi autentico yo y por lo tanto mejor versión.



Me ponía la meta de hacer más gimnasio, de ser atleta, de mejorar mi alimentación como igualmente mi pensamiento y de ser más disciplinado. Empezaba a full y después de un tiempo, sobreentrenaba o lo dejaba. Duraba un tiempo, en otras épocas, por diferentes razones (laborales, de mal ánimo, indisciplina etc.) lo dejaba, lo retoma otra vez y así seguía. Un círculo vicioso de una mente sin armonía. Tenía algunos logros y me mantenía en modo deportivo. Hasta que en 2017, que vivía en Chiapas logre otra vez de llegar a la forma física de mis “mejores tiempos” (incluyendo el six pack famoso), participe en carreras, tuve modestos resultados, pude descubrir que me gusta más la “resistencia” que la explosividad (hablando de carreras) y empezar a aprender los básicos de uno de los deportes más hermosos y simples del humano: correr. Realmente no se necesita nada y al mismo tiempo hay tantos elementos que uno puede mejorar. Hoy en día es una gran industria, empezando desde el calzado, la ropa, libros de auto-superación, la nutrición...es todo una ciencia. Tantos elementos importantes a considerar. Dependiendo también el terreno: Tower Running o Trail Running, maratones completos o de 10 km.

A principios de 2019 me invitan al CrossFit en Acapulco. Ya lo había practicado como una semana hace unos años aunque no me impacto. Ahora sí, me encanto. Y muy pronto, después de un mes, por mi disciplina y entrega pero también avances, pues muchos de

mis compañeros que llevaban años, me preguntaban que de donde sacaba esa energía y resistencia....se me invita a participar en una carrera de obstáculos. Nunca había participado en una, pero después de un tiempo de reflexión, estaba dispuesto, con cambios de actitud y mentalidad, a probar nuevas cosas. A explorar y jugar más en el amplio sentido. En ese equipo oficial de nuestro CrossFit éramos como 15 o más, venían atletas que llevaban más de 6 años entrenando duramente y con resultados obvios. Aun así pude tener el mejor resultado de todos, llegar en 8. Lugar en el ranking general y ser el primero de nuestra Box. Podía percibir mi dedicación al deporte, mi cambio paradigmático de disciplina y mejor alimentación (vegana). Tenía mucha hambre (en el sentido amplio), apenas estaba empezando y nadie me pudiera parar. Por lo tanto el año 2019 fue genial, pues teniendo posibles excusas como todos, trabajo, pendientes, familia, recursos y más, participe en más de 20 competencias a nivel nacional.

Entrenaba 6 veces a la semana, en promedio 2-3 wods (CrossFit) por día, a veces más, a parte correr, nadar y más actividades al día. Descansaba bien y le ponía mucha atención a estar bien equilibrado en todos los sentidos, también en lo emocional. Poco a poco obtendría resultados y quebraba fronteras en mi cabeza. Lograr 1500 burpees, más de 300 lagartijas entre otros highlights. Reconocía la importancia de la actitud y mente ganadora. Pero también del descanso y de la preparación para una carrera, desde la alimentación



hasta el equipo que se usaba o la importancia de conocer el terreno en el que se corría. Enfrentaba los retos. No había una semana sin competencia, en mis días de descanso, los domingos, corría un maratón de 10 km o una carrera de más km. Realice todos los Spartans (menos el último en noviembre, porque me fui a Europa) y me gane mi medalla Trifecta: de 6, 13, 23 y treinta y tantos km más obstáculos, con muy buenos tiempos, casi siempre entre los primeros 11%. Y eso sin saber mucho del deporte extremo y ser casi un novato con unos pocos meses de experiencia. Mucho más que contar, pero para llegar al grano: fue en otoño del último año que descubrí el Towerrunning. Nunca había escuchado de esa disciplina y mi curiosidad (no solo deportiva) me llamó la atención. Inmediatamente me inscribí y participé en las 3 carreras (cada día una en Acapulco). No tenía experiencia en correr edificios y escaleras y en la primera carrera (que estuve dentro de los primeros 10 lugares) me di cuenta que no solo había corredores que llevaban años en esto perfeccionando su estilo si no que también había diferentes técnicas para mejorar no solo el rendimiento si no también los resultados. Decidí ganar y dar mi máximo, concentrarme y no dejar a mis piernas que manden cuando corría y cuando descansaba. Al siguiente día, mi segunda carrera de ese tipo, conseguí el tercer lugar. El podio me llamaba.

Lleno de orgullo que todo se puede si se quiere y convencido de esa filosofía decidí seguir corriendo y manteniendo esa actitud positiva de deportista. No he logrado ser un atleta profesional, como soñaba de niño, pero ahora sé, que nada me detiene, ni la edad. Voy avanzando, poco a poco, pero con paso seguro y más decidido de mí mismo. Siempre con precaución pero también con mucho apetito a confrontarme con nuevos retos. Y esos, a parte del Towerrunning, que descubrí para mí, ya tienen fecha concreta. Algunos triatlones en Austria, en los estados de Tirol y Vorarlberg, como igualmente más Spartans y la carrera Transalpina en verano 2020. Cruzare corriendo con un compañero de Israel los Alpes, Alemania, Austria y Italia. Más de 255 km de distancia, alrededor de 16.500 metros de altura y 15.250 metros de descenso.

Otros retos serán en 2021 y 2022: la carrera del Pescado de Veracruz a la Ciudad de México, el famoso Maratón de Sables y el Iron Man en Hawái. Tengo grandes sueños y me espera mucho entrenamiento como tanto por aprender. Una de las lecciones: si lo puedo yo, también lo puedes tú, lector o cualquier persona. Pienso que depende de nosotros. Si no nos dejamos definir por las circunstancias o tenemos suficiente poder de voluntad para seguir adelante y creer en que si podemos. Si logras eso, ya la armaste. Por lo menos en mi caso personal, me di cuenta de esa verdad. Y eso vale para todo. Para la vida profesional, personal como para este viaje más hermoso que existe, se le llama "vida". Como cantaba mi querido John Lennon: "Life is what happens to you while you are busy making other plans." Este texto no se trata de mi ego, de querer presumir logros, sino simplemente quiero mostrar como a través de un cambio de actitud y de enfoque, uno (no solo yo) pue-

de lograr más de lo que se esperaba. Y vale la pena enfrentar esos retos, sean profesionales, personales o deportivos. Como dice Nike: JUST DO IT. Solo haz-lo. Reconozco que en muchas ocasiones simplemente debemos dejar a tras nuestra mente crítica y juzgadora y simplemente hacerlo. Escribir el libro que hemos procrastinado desde años, las decisiones que no nos hemos atrevido a tomar, entrenar cada día como también ir por la vida con una mente positiva y ganadora. TODO SE PUEDE.

Este pequeño artículo se lo dedico a un joven de 36 años que acaba de morir hace unas semanas en Acapulco. Lamentablemente lo conocía poco. Lo empecé a ver otra vez, después de que me reconoció en la primera carrera de Tower Running en Acapulco y empezamos a hablar. Más tarde me invitaba a entrenar en el Parque de la Reyna de Acapulco. Participo igualmente en la tercera, platicamos, conectamos y estuvimos por varias semanas en contacto a través del WhatsApp. Un chico nacido en Estados Unidos con padres de nuestro gran vecino pero que se identificaba mucho con México, sobre todo con su Acapulco como decía. Que tenía como todos sus problemas y que por muchos años había abusado de las drogas, buscando huir de una mente enferma, que a través de esos viajes podía estar en calma y consigo mismo. Fue la última vez que lo vi, pues hace unas semanas, se me informo, que había muerto por una sobredosis. Un hombre tan talentoso, carismático y atractivo, lleno de experiencias y vida, con ganas de superarse, se había ido. Se nos había adelantado. Lo sentía muy cerca de mí, me buscaba. Descubrió conmigo los Tower Running. Y ese joven existe allá fuera, en grandes números. Jóvenes que buscan algo o alguien para identificarse. Como yo lo hacía de niño y lo sigo haciendo. Personas que también quieren superarse pero que tal vez requieren de nuestro afecto y servicio. Espero que este texto pueda compartir un poco esa fuerza de voluntad como también fe y esperanza en que podemos hacer todo lo que queramos. “Si tú crees y te lo puedes imaginar, lo puedes hacer”. Gracias Greg, gracias vida, por encontrarme con ese tipo de gente y tener estas experiencias. Gracias.

“El dolor es solo la debilidad que sale del cuerpo”.

Más información sobre mis actividades:

Página web: www.alejandroboucabeille.com

Instagram: <https://www.instagram.com/alejandroboucabeille/>

Athlinks (algunos resultados deportistas recientes): <https://www.athlinks.com/athletes/375408760/results>

Facebook: Mexicano Viajando x el mundo

<https://www.facebook.com/AlejandroTamata/>

Viajes y literatura: www.travel86.net

P A Í S

Towerrunning Ranking 2020 January

		Nations		Score
1	0	China	CHN 	2418.0
2	0	Mexico	MEX 	2226.5
3	0	Poland	POL 	2063.0
4	0	Australia	AUS 	2022.0
5	0	Slovakia	SVK 	1824.5
6	0	Malaysia	MAS 	1675.0
7	0	Italy	ITA 	1615.5
8	0	United States of America	USA 	1496.0
9	0	Germany	GER 	1410.0
10	1	Austria	AUT 	1347.5

Towerrunning Ranking 2020 January

		Females	50+	20-	Score
1	0	Suzanne Walsham	AUS 		1126.0
2	0	Cindy Harris	USA 		755.0
3	0	Muhua Jian	CHN 		728.0
4	2	Ilona Gradus	POL 		644.0
5	-1	Cristina Bonacina	ITA 		642.0
6	-1	Maria Elisa Lopez	MEX 		630.0
7	0	Kamila Chomanicova	SVK 		604.0
8	0	Valentina Belotti	ITA 		570.0
9	0	Sonja Shakespeare	GBR 		503.5
10	1	Sarah Frost	GBR 		464.0
15	-5	Ilsia Janeth Rodriguez Alanis	MEX 		366.0
16	-1	Alejandra Sanchez	MEX 		363.0
25	-1	Rosa Maria Gonzalez Torres	MEX 		246.0
34	-9	Elizabeth Aguilar	MEX 		185.0
45	1	Rocio Carrera Clemente	MEX 		120.0
62	-12	Maria Teresa Garza Suarez	MEX 		60.0
85	-32	Lilia Lopez Vega	MEX 		2.0
86	-10	Nancy Edith Lopez Mendoza	MEX 		0.0

F E M E N I L

Towerrunning Ranking 2020 January

		Males	50+	20-	Score
1	0	Piotr Lobodzinski	POL		964.0
2	0	Wai Ching Soh	MAS		954.0
3	1	Goerge Heimann	GER		858.0
4	-1	Alexis Trujillo	MEX		834.0
5	1	Mark Bourne	AUS		674.0
6	1	Ryoji Watanabe	JPN		652.0
7	1	Stefan Stefina	SVK		621.0
8	1	Mateusz Marunowski	POL		538.0
9	-4	Frank Nicolas Carreno	COL		534.0
10	0	Michal Kovac	SVK		489.0
11	0	Jesus Raya Castillo	MEX		440.0
19	-3	Oswaldo Escobar	MEX		315.0
31	-2	Arturo Velazquez	MEX		268.5
32	2	Roberto Velazquez	MEX		265.0
46	3	Jair Olvera	MEX		169.5
49	-1	Miguel Angel Moreno Vargas	MEX		138.5
51	-4	Ignacio Manrique	MEX		138.0
58	-1	Marcos Miguel Ortega	MEX		114.0
67	-12	Cesar Gomez Ortiz	MEX		97.0
85	-27	Martin Sustaita Ortiz	MEX		61.0
87	-6	Milton Cordova	MEX		58.0
95	-4	Daniel Manrique	MEX		38.0



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION

USA Towerrunning Ranking

feb 29, 2020



MEXICAN TOWERRUNNERS	RACES	RANKING		
		POINTS	OPEN	AGE CATEGORY
ALEXIS TRUJILLO	3	610.00	5	1
ROBERTO VELÁZQUEZ	5	597.22	6	2
ARTURO VELÁZQUEZ	3	175.84		
MARIA ELISA LÓPEZ	19	319.44	19	9
ALEJANDRA SÁNCHEZ	4	348.61		
ELIZABETH AGUILAR	1	87.50	88	18
MINERVA HERNANDEZ	1	51.47	241	40
LILIA LOPEZ	1	14.00	1646	151

Information: <http://towerrunningusa.com>























MALE ATHLETES

Rank	Athlete ID	Last name	First name	Nation (Code)	Time	POINTS
Platz	Athleten-ID	Nachname	Vorname	Nationalität	Zeit	TWA
rango	identificación del a	apellido	primer nombre	nacionalidad	tiempo	
1	TWA	CARREÑO HERNANDE	FRANK NICOLAS	COL	00:03:22	120
2	TWA	TRUJILLO ORTEGA	ALEXIS	MEX	00:03:25	102
3	TWA	HEIMMAN	GEORGE	GER	00:03:40	90
4		HERNANDEZ CRUZ	ABRAHAM	MEX	00:04:05	81
5	TWA	RAYA CASTILO	JESUS	MEX	00:04:07	72
6	TWA	MORENO VARGAS	MIGUEL ANGEL	MEX	00:04:23	66
7		VELASQUEZ ORTIZ	ALAN	MEX	00:04:24	60
8		BAÑALES CHIMAL	JOSE RAFAEL	MEX	00:04:25	54
9	TWA	PERALTA RODR IGUE	JORGE	MEX	00:04:25	49.5
10		CARRILLO ETCHARRE	GERARDO	MEX	00:04:32	45
11		VASQUEZ LOPEZ	GUILLERMO HERIBEF	MEX	00:04:33	40.5
12	TWA	ESCOBAR SOSA	OSWALDO ISAAC	MEX	00:04:35	36
13	TWA	MIGGE	LARS	GER	00:04:41	33
14	TWA	OLVERA GARRIDO	JAIR ALBERTO	MEX	00:04:43	30
15		PORTILLO SORIANO	OSVALDO	MEX	00:04:45	27
16		HUERTA OCHOA	JAIME	MEX	00:04:53	24
17		GUTIERREZ ESCAMILL	JOSE	MEX	00:04:55	21
18		ESCOBAR CONTRERA	JOEL	MEX	00:04:57	19.5
19		MARTINEZ RESENDIZ	ISRAEL	MEX	00:05:06	18
20	TWA	MANRIQUE MALDONA	IGNACIO	MEX	00:05:07	16.5
21	TWA	SUSTAITA ORTIZ	MARTIN	MEX	00:05:09	15
22		MONCADA MEJIA	GABRIEL	MEX	00:05:11	13.5
23		BAENA RIOS	OMAR	MEX	00:05:12	12
24		RODRIGUEZ RIVERA	MARTIN GABRIEL	MEX	00:05:14	10.5
25		LARA MINJARES	MARIO	MEX	00:05:15	9
26		AVALOS SEPTIEN	MAXIMILIANO	MEX	00:05:15	7.5
27		ARENAS VALENCIA	MITZI MARTIN	MEX	00:05:16	6
28	TWA	ORTEGA VIVEROS	MARCOS MIGUEL	MEX	00:05:19	4.5
29		LOPEZ ALEJO	HUGO	MEX	00:05:20	3
30		AVENDAÑO GOMEZ	MICHEL JAIR	MEX	00:05:21	1.5



TOWER RUNNING
CHALLENGE
WORLD FEDERATION
OF GREAT TOWERS



2020
TOWERRUNNING
MEXICO



720
escalones



42
pisos



6ª edición
CARRERA VERTICAL
TORRE LATINO
2020



domingo
1º
marzo



INICIO
7:00 am



182
m
altura



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION



INSCRIPCIONES



Medalla

FEMALE ATHLETES

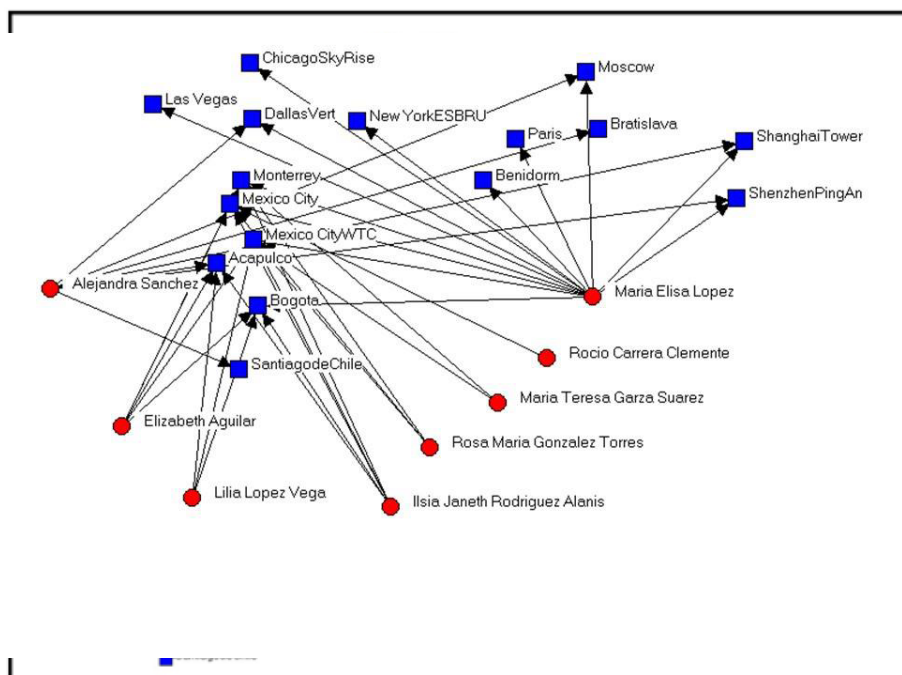
Rank	Athlete ID	First name	Last name	Nation (IOC Code)	Time	POINTS
Platz	Athleten-ID	Vorname	Nachname	Nationalität	Zeit	TWA
rango	identificación del atleta	primer nombre	apellido	nacionalidad	tiempo	
1		ROCIO	CARRERA	MEX	00:04:31	120
2	TWA	CINDY	HARRIS	USA	00:04:48	102
3	TWA	MARIA ELISA	LOPEZ PIMENTEL	MEX	00:05:08	90
4	TWA	ROSA MARIA	GONZALEZ TORRES	MEX	00:05:16	81
5		MITZARI	LOZANO GONZALEZ	MEX	00:05:26	72
6		SANDRA	OROZCO ORTIZ	MEX	00:05:26	66
7	TWA	ELBA DEL CARMEN	RODRIGUEZ NAVA	MEX	00:05:27	60
8	TWA	ILSIA JANETH	RODRIGUEZ ALANIS	MEX	00:05:30	54
9		ADRIANA	TORRES VILA	MEX	00:05:37	49.5
10	TWA	CRISTINA	BONACINA	ITA	00:05:37	45
11		LIZZY	DIAZ ALEMAN	MEX	00:05:52	40.5
12	TWA	ALEJANDRA O	SANCHEZ BASTIDA	MEX	00:05:55	36
13	TWA	ELIZABETH	AGUILAR BECERRIL	MEX	00:05:55	33
14		LUZ MARIA	SOTO ZUÑIGA	MEX	00:06:04	30
15		LORENA	INIESTA RIOS	MEX	00:06:06	27
16		ARACELI	LOPEZ ESPINOSA	MEX	00:06:08	24
17		M. DE LOS ANGELES	NUÑEZ MARTINEZ	MEX	00:06:10	21
18	TWA	REBECA	DEL RIO TREJO	MEX	00:06:10	19.5
19		YENY	GOMEZ PEREZ	MEX	00:06:15	18
20		MARTHA ELVA	ALCARAZ MEDINA	MEX	00:06:22	16.5
21		CAROLINA JUDITH	ANGON PAZ	MEX	00:06:23	15
22		AGUILAR CHAVEZ	MARIA DE LOURDES	MEX	00:06:24	13.5
23		MARISELA	CASTAÑON CARRILLO	MEX	00:06:26	12
24		BEATRIZ	MAYA PEREZ	MEX	00:06:27	10.5
25		ALEXIS	OTERO GARCIA	MEX	00:06:38	9
26		ELIZABETH	SALAZAR MOLINA	MEX	00:06:39	7.5
27		ITZIAR	RIQUELME MEJIA	MEX	00:06:44	6
28		DULCE MARIA	GOMEZ ARTEAGA	MEX	00:06:44	4.5
29		MINERVA	HERNANDEZ	MEX	00:06:45	3
30		MIREYA	MENDEZ GODINEZ	MEX	00:06:47	1.5

Red de participación de atletas verticales mexicanos por el mundo

En octubre del 2019 después de 5 años de trabajo de la Federación Mexicana De Towerrunning, observamos con gusto un primer lugar como país en el ranking mundial avalado por Towerrunning World Association-TWA. Al platicar con el Presidente de la Federación Mexicana de Towerrunning Roberto Velázquez Leyva, afirmo con gran orgullo que es el producto del trabajo de bastantes personas comprometidas y que incluyen médicos, nutriólogos, fisioterapeutas, psicólogos y por supuesto atletas.

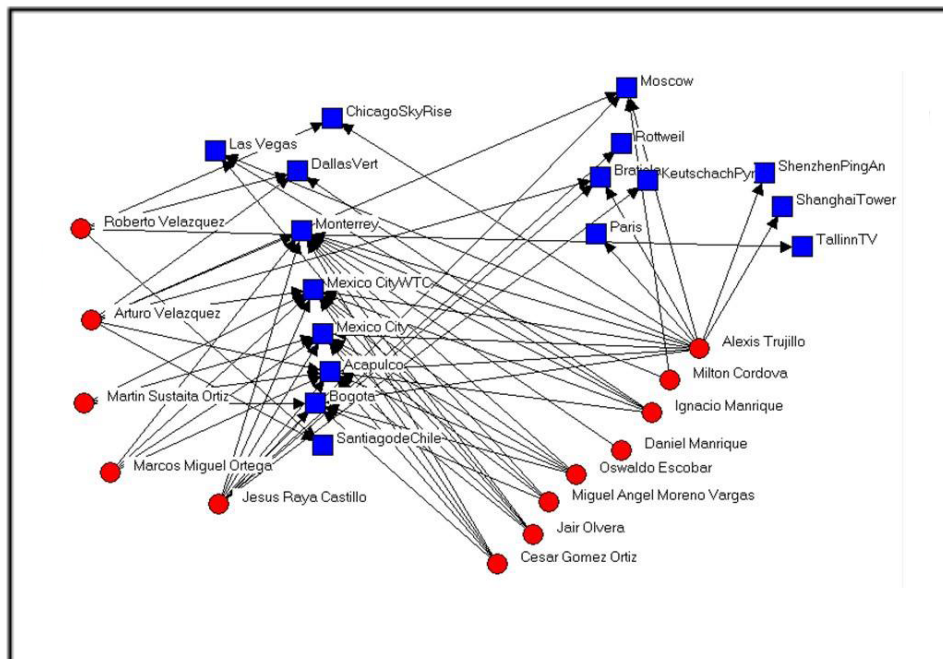
Para darnos una idea de lo que ocurre a nivel internacional de una forma gráfica y condensada, elaboramos una red de participación de los atletas nacionales que han sumado puntos con base a datos de TWA de octubre del 2019 y utilizando software especializado que se ocupa con frecuencia en especialidades de inteligencia tecnológica, se obtienen gráficos muy interesantes que permiten comprobar la gran actividad y dinamismo de los atletas mexicanos por el mundo.

Figura 1.- Red de participación total de atletas verticales mexicanos por el mundo



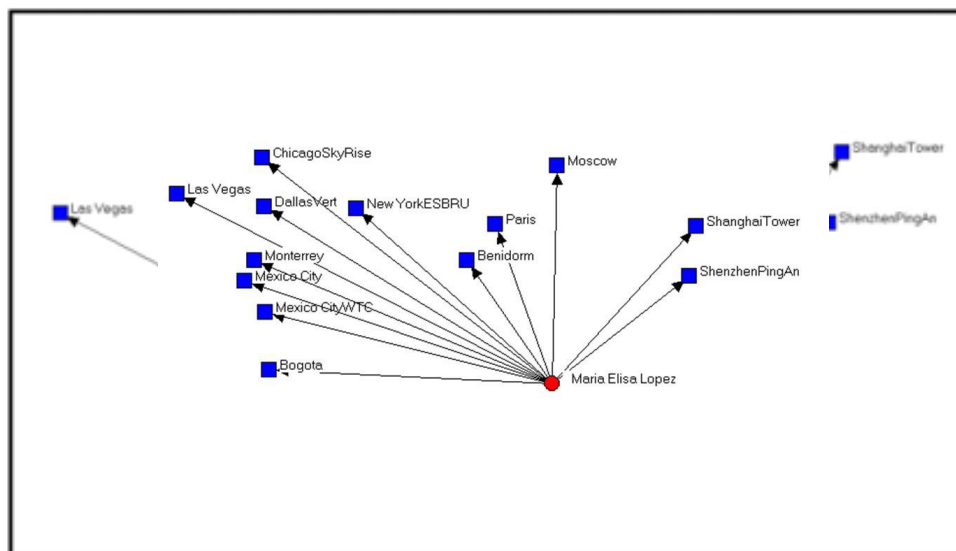
Elaboración propia con datos de TWA octubre del 2019

Figura 2.- Red de participación total de atletas verticales mexicanas por el mundo



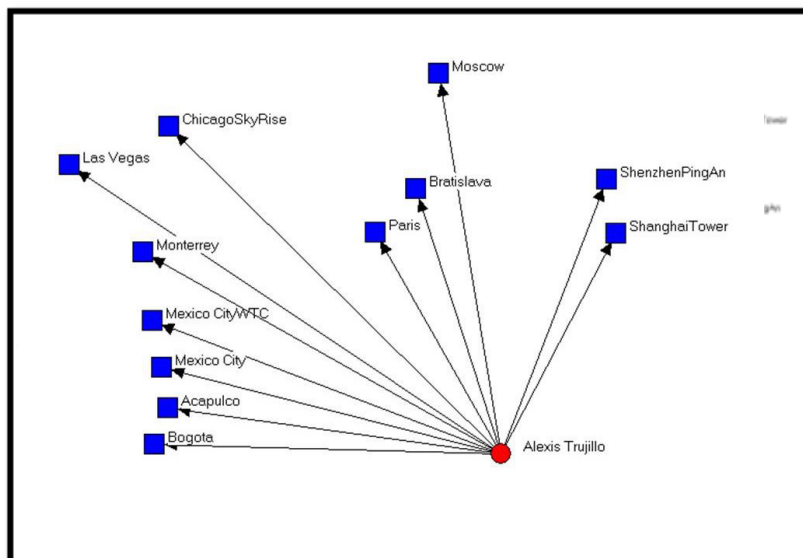
Elaboración propia con datos de TWA octubre del 2019

Figura 3.- Red de participación de la atleta vertical mexicana María Elisa López P. por el mundo



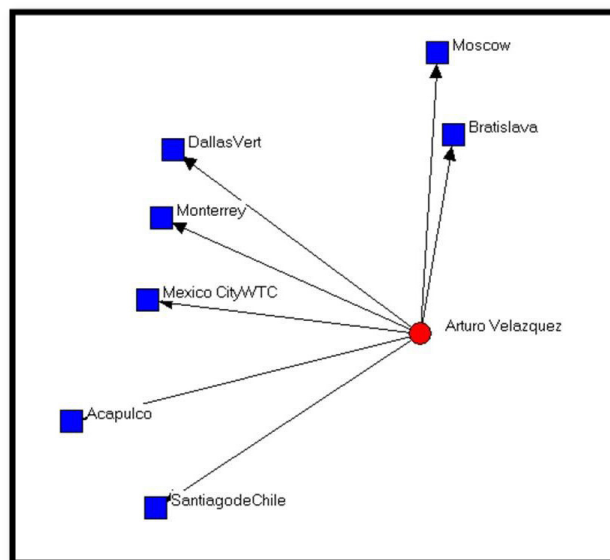
Elaboración propia con datos de TWA octubre del 2019

Figura 4.- Red de participación del atleta vertical mexicano Alexis Trujillo por el mundo

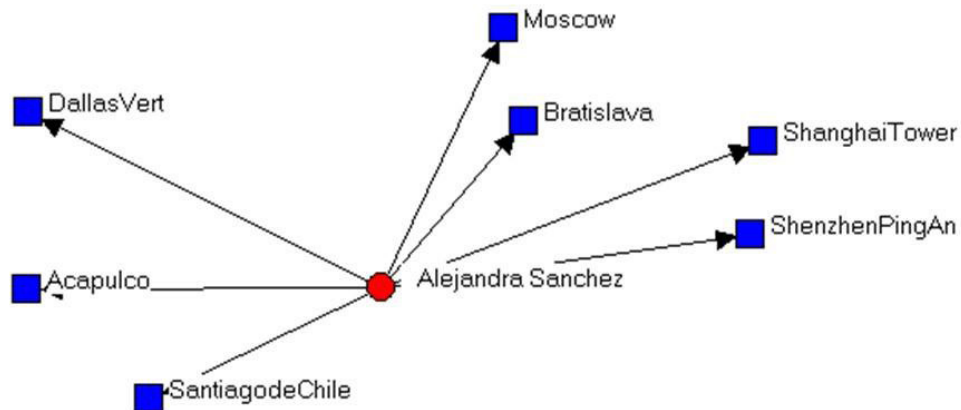


Elaboración propia con datos de TWA octubre del 2019

Figura 5.- Red de participación del atleta vertical mexicano Arturo Velázquez Leyva por el mundo



Elaboración propia con datos de TWA octubre del 2019



Cuando alguien intente minimizar el trabajo de algún atleta, basta con verificar una red de participación. La red de participación es un mapa de correspondencia, un símil de un átomo con sus electrones, protones y neutrones, UN UNIVERSO QUE DEFINE EN ESTE CASO LA PARTICIPACIÓN DE LOS ATLETAS MEXICANOS Y EN DONDE TODOS CONTRIBUYEN, QUE NO LES QUEDE LA MENOR DUDA.

¡Luz en la esvcalera y ojos para verla!.....Ignacio Manrique!

CIRCUITO INTERNACIONAL DE CARRERAS VERTICALES 2020



TOWERRUNNING
WORLD ASSOCIATION


LAS VEGAS
SCALE THE STRAT

1455
ESCALONES
23.feb


LEICESTER
LOROS

TOWER RUN
351
ESCALONES
14.mar


TAIPEI
TAIPEI 101
RUN UP

2046
ESCALONES
9.may


NEW YORK
EMPIRE STATE
BUILDING RUN UP

1576
ESCALONES
12.may


SHENZHEN
PingAn
MARATHON
FINANCE CENTRE

3201
ESCALONES
16.may


BENIDORM
SUBIDA VERTICAL
GRAN HOTEL
BALI

924
ESCALONES
13.jun


COLOGNE
KölnTurm
TREPPENLAUF

705
ESCALONES
9.ago


PARÍS
LA VERTICALE DE LA
TOUR EIFFEL

1665
ESCALONES
30.sep


SHANGHAI
TOWER INTERNATIONAL
VERTICAL
MARATHON

3398
ESCALONES
22.nov

www.towerrunning.com/races